

LebensART

DAS MAGAZIN FÜR LEBENSKUNST

HANNOVERS WEGWEISER ZU · GESUNDHEIT · HEILUNG · NEUEN HORIZONTEN



Stephen McKenzie: Pfade zur Herzweisheit
Irene Dalichow: Gesund mit Kurkuma

JUNI/JULI 2018 | GRATIS



Pfade zur Herzweisheit

Die Weiterführung der Achtsamkeit

VON STEPHEN MCKENZIE

Sind Sie so zufrieden, wie Sie sein können?

Haben Sie einen Seelenfrieden gefunden, der nichts zu wünschen übrig lässt?

Ist Ihnen bewusst, wie lebenswichtig die Verbindung zwischen Herz und Verstand ist?

Fühlen Sie sich lebendig mit allen Fasern Ihres Seins?

Wenn wir uns mit unserem Herzen verbinden, fühlen wir uns rundum lebendig und leben im Licht, in Leichtigkeit und Freude. Es gibt neun Pfade, die zur Weisheit des Herzens führen. Das sind:

Güte • Lebenskrisen • Humor • Zufriedenheit • Liebe
• Mut • Wissen • Hoffnung • Kreativität

Wir können die Weisheit des Herzens nicht entwickeln, weil sie bereits in vollem Umfang vorhanden ist. Wenn wir unsere natürliche Herzintelligenz in die Praxis umsetzen – unsere Verbundenheit mit allem, was ist –, leben wir in einem unendlich weiten, liebevollen Raum statt in einer selbstgemachten, kopfgesteuerten inneren Enge. Die Herzweisheit eröffnet uns eine wunderbare neue Welt der Chancen, das Leben so anzunehmen, wie es wirklich ist, statt ständig unseren Wunschvorstellungen vom Leben nachzuhängen. Doch wir scheinen so viel Ballast in unserem Körper, unserem Herz und unserem Verstand mit uns herumzuschleppen, dass wir nie wirklich loslassen können; dabei ist die schwerste Last diejenige, die sich am leichtesten über Bord werfen lässt, sobald wir erkannt haben, dass es sich nur um Ballast handelt. Es spielt keine Rolle, welchem der neun Pfade zur Weisheit des Herzens wir folgen, denn sie führen ausnahmslos alle nach Hause, wenn wir auf dem eingeschlagenen Weg bleiben.

Zum Beispiel:

Herzweisheit Zufriedenheit

Wie fühlt sich Zufriedenheit an?

Sind Sie in diesem Moment zufrieden?

Wie fühlt sich Unzufriedenheit an?

Sind Sie jetzt gerade unzufrieden?

Waren Sie jemals unzufrieden?

Wie unterscheidet sich Zufriedenheit von Unzufriedenheit?

Zufriedenheit ist als Mittel gegen Stress weniger zeitgemäß und weniger anziehend als Erkenntnis oder »Erleuchtung«. Wie viele Firmenchefs erwähnen in ihren Geschäftsberichten, dass die Zufriedenheit in ihrem Unternehmen im vergangenen Finanzjahr erheblich gestiegen ist? Wie viele Leser von Selbsthilfebüchern oder Teilnehmer an Selbstentwicklungskursen haben das Bedürfnis, am Ende der Lektüre oder Selbstoptimierungslektionen zufriedener zu sein als am Anfang? Wie viele Berufstätige sind bemüht, in ihrer Arbeit Zufriedenheit zu finden? In wie vielen Schulen ist Zufriedenheit ein reguläres Unterrichtsfach? Wie viele Kinder erklären, dass sie glücklich und zufrieden sein wollen, wenn sie einmal groß sind?

Wir entwickeln ein Gespür für die Ironie des Schicksals und die Chancen, die uns das Leben bietet, wenn wir erkennen, dass wir alles haben, was wir brauchen ... solange wir mit dem zufrieden sind, was wir haben. Wenn wir aufhören, dort draußen nach Leben, nach Liebe und nach Gründen suchen, das Leben zu lieben, erkennen wir, dass wir sie hier drinnen, in unserem tiefsten Inneren, bereits haben, schon immer hatten und immer haben werden.

Zufriedenheit und Heartfulness

»Ich halte nicht nach Glückseligkeit Ausschau, nur nach Zufriedenheit.« Alison Krauss

Wenn wir auf die Stimme unseres Herzens hören, können wir endlich aufhören, Glück und Zufriedenheit hinterherzulaufen, denn beides ist bereits vorhanden, tief in unserem Innern. Wenn wir die krampfhaft Suchende einstellen, können wir uns mit der Weisheit unseres Herzens verbinden, weil wir am Anfang und am Ende des Weges angekommen sind, der ins Zentrum unseres Seins führt. Wenn wir mit der Weisheit des Herzens verbunden sind, müssen wir nach nichts mehr Ausschau halten, weil wir alles, was wirklich zählt, gefunden haben – am letzten Ort, an dem wir danach suchen würden: in uns selbst.

Wenn wir zufrieden sind, sind wir automatisch achtsam, weil wir unsere Erfahrungen mit allen Sinnen wahrnehmen und uneingeschränkt akzeptieren. Wenn wir zufrieden sind, sind wir auch über das hinausgelangt, was heutzutage oftmals unter Achtsamkeit verstanden wird, weil wir mehr als unsere Erfahrungen wahrnehmen und akzeptieren: nämlich die Quelle unserer Erfahrungen. Wenn wir zufrieden sind, sind wir wunschlos glücklich, haben alles, was wir brauchen, und begehren nichts mehr darüber hinaus. Wenn wir zufrieden sind, begeben wir uns nicht länger auf die Suche, weil wir angekommen sind.

Wenn wir mit der Weisheit des Herzens verbunden sind, sind wir automatisch zufrieden mit dem, was in unserem Innern geschieht – mit unseren Gedanken, unseren Körperempfindungen, unseren Gefühlen, auch den unbewussten und möglicherweise unerwünschten. Wenn wir mit der Weisheit des Herzens verbunden sind, sind wir sogar mit unserer Unzufriedenheit zufrieden, weil wir uns nicht mehr als Opfer unserer Biografie, sondern als Schöpfer unserer Lebensgeschichte betrachten. Wenn wir mit der Weisheit des Herzens verbunden sind, sind wir automatisch mit allem zufrieden, was im Außen geschieht, denn wir erkennen, dass letztendlich nichts im Außen, sondern alles nur in unserem Innern geschieht.

Zufriedenheit ist ein Gut, das in unserer westlichen Welt in weiten Kreisen weder angesagt noch attraktiv ist, genauso wenig wie Herzweisheit, denn was als angesagt oder attraktiv gilt, verdankt seinen Status allein dem künstlichen Wert, den wir Veränderungen beimessen. Was wirklich wichtig und wertvoll ist, verändert sich nicht und kann daher weder aus der Mode kommen noch zu einer Angebotsknappheit führen, deshalb bringt es auch niemandem Geld ein. Wenn wir damit zufrieden wären, unserer Zufriedenheit einen hohen Stellenwert einzuräumen, wenn wir uns die Weisheit des Herzens zu Herzen nehmen würden, hätten wir alles, was wir brauchen und wären nicht länger von unseren Begehrlichkeiten abhängig.

Wenn wir damit zufrieden sind, unser Herz und unseren Geist zu öffnen, erkennen wir, dass keine Notwendigkeit besteht, das Geheimnis des Lebens, des Universums und der Schöpfung zu lüften, denn wir sind dieses Geheimnis. Wo fangen wir also an?



Jetzt ist die beste Zeit,
das Leben zu genießen

»Lebensfreude pur«

ist das ansteckende Motto von Greta Silver. Mit 70 Jahren fühlt sie sich in der Blütezeit ihres Lebens. Und sie möchte keinen Tag jünger sein, denn das Leben wird immer leichtfüßiger, spannender, kreativer.



BUCH
208 Seiten | Hardcover | € 18,00 (D)

HÖRBUCH
2 CDs | ca. 150 Min. | € 16,90 (D)

www.scorpio-verlag.de

SCORPIO
Leben, was zu mir passt

Die Haltung der Dankbarkeit

Akzeptanz führt zu Liebe, Dankbarkeit führt zu Zufriedenheit.

Wofür sollten wir dankbar sein in einer Welt, die sich bisweilen so anfühlt, als mangelte es ihr an Liebe und Zufriedenheit? Das Gute am Humor ist: Je mehr Gründe wir finden, das Leben als Grund zur Freude zu betrachten, desto mehr Freude empfinden wir in unserem Leben. Das gilt auch für die Dankbarkeit. Je mehr Gründe wir finden, dankbar zu sein, desto großzügiger erweist sich das Leben. Wenn wir ständig danach Ausschau halten, was uns das Leben »schuldet«, was wir haben sollten oder haben könnten, verlieren wir unsere natürliche Dankbarkeit.

Dankbarkeit gestattet uns, uns uneingeschränkt mit den Gegebenheiten des Augenblicks zu verbinden, sie vollkommen zu akzeptieren; diese Haltung ermöglicht uns, mit allem zufrieden zu sein – mit jedem wie auch immer gearteten Geschehen im Hier und Jetzt. Dankbarkeit ist das Gegenteil von Unzufriedenheit, Begehrlichkeiten und Suchtverhalten, denn sie gestattet uns, den unermesslichen Wert des Lebens zu entdecken, indem wir erkennen, dass unser gegenwärtiges Leben ein Geschenk ist. Wenn wir dankbar sind für die Rolle, die wir im Drehbuch unseres Lebens spielen dürfen, welcher Art sie auch sein mag, bemühen wir uns, sie optimal auszugestalten und anderen zu helfen, ihren Part bestmöglich zu bewältigen. Dankbarkeit und die von Herzen kommenden Belohnungen beginnen mit einer einfachen Entscheidung: dem Wunsch zu widerstehen, jemand zu werden, der ich nicht bin, und den Menschen wertzuschätzen, der ich bin.

Zufriedenheit in der Praxis

Es gibt eine wunderbare altüberlieferte Geschichte der indianischen Ureinwohner Nordamerikas, die zeigt, wie Zufriedenheit in der Praxis aussieht:

Zwei Wölfe ringen miteinander, in meinen Gedanken. Der eine ist gierig und destruktiv, einzig darauf bedacht, zu zerstören. Der andere Wolf ist edel und gut. Welcher der beiden trägt den Sieg davon? – Derjenige, den ich füttere.

Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Unzufriedenheit richten, wird sie stärker – bis hin zu Wutgefühlen und am Ende zur Zerstörung. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Zufriedenheit richten, wird sie stärker – bis hin zu innerem Frieden und am Ende zu wahren Glücksempfinden.

Wir können damit beginnen, in eben diesem Augenblick Zufriedenheit zu üben, indem wir dankbar sind für das, was wir geworden sind und haben. Möglicherweise müssen wir einen Eingriff am »offenen Herzen« vornehmen, um auf Dauer zufrieden zu bleiben. Das gelingt, indem wir als Erstes zur Kenntnis nehmen, dass alles, was wir geworden sind und haben, in Wirklichkeit immer in der Mitte zwischen dem vermeintlich Besten und dem vermeintlich

Schlimmsten angesiedelt ist, das uns widerfahren kann. Wir können zufrieden sein, wenn wir uns bewusst machen, dass wir in einem perfekten Gleichgewicht leben zwischen dem, was besser und was schlechter sein könnte, zwischen unserer Vergangenheit und unserer Zukunft, zwischen uns und anderen.

- Zufriedenheit erwächst aus der Verbindung zu unserer Kraftquelle. Die Brücke zwischen unserer inneren Kraftquelle und deren äußerer Manifestation ist die Verbindung zwischen unserem Körper, unserem Geist und unserem Daseinskern. Wir erneuern diese Verbindung, wenn wir mit unserem Leben zufrieden sind, wenn wir unsere Sinnesempfindungen bewusst wahrnehmen und wenn wir uns mit allem, was sie uns bieten, in Einklang befinden.

- Zufriedenheit entwickelt sich auf natürliche Weise, wenn wir darauf verzichten, uns selbst und andere ändern oder kontrollieren zu wollen. Das ist in etwa so, als würden wir in blinden Aktionismus verfallen, um uns den Weg durch einen Sandsturm zu bahnen. Mit dem Wirbelsturm unserer Gedanken verhält es sich nicht anders: Statt zu versuchen, ihn zu verändern, müssen wir nur zulassen, was tief in uns verborgen ist, dann wird sich alles ändern, was sich ändern muss.

- Zufriedenheit findet man auch dann, wenn man aufhört, den Schwarzen Peter an andere weiterzugeben. Treffen Sie für sich die Entscheidung, nicht länger blind auf alles zu reagieren, was in Ihrem Leben schiefzulaufen scheint, indem Sie anderen das Leben ebenfalls schwermachen. Es gehört bekanntlich mehr als ein Autofahrer dazu, um eine Massenkarambolage zu verursachen, und es gehört normalerweise mehr als ein nicht mit seinem Herzen verbundener Lebenslenker dazu, um den Glückskarren gegen die Wand zu fahren. Seien Sie der Mensch, der Sie wirklich sein möchten.

- Machen Sie sich klar, dass sich Ihre Unzufriedenheit in Wirklichkeit nicht auf Ihre Lebensumstände bezieht, sondern vielmehr auf Ihre Wahrnehmung derselben. Wenn Sie unzufrieden sind, müssen Sie nicht die Situation, sondern Ihren Blick darauf ändern, die Perspektive wechseln. Sie müssen weder einen Ortswechsel noch einen Persönlichkeitswandel in Erwägung ziehen, sondern nur der Mensch sein, der Sie sind, auf einer tieferen Ebene, an dem Ort, an dem Sie sich gerade befinden.



Auszug aus:

Stephen McKenzie,

Heartfulness

Scorpio Verlag 18,90 EUR